

Étlap (allergén, élettani érték)

- Dunaharaszti Hétszínvirág Óvoda (Óvoda)

Üzem: 0087

1214 Budapest, Simon Bolívar sétány 4-8.

Telefon: - Fax: -

2024.12.02. - 2024.12.08.

Étkezés / Menü	Hétfő 12.02	Kedd 12.03	Szerda 12.04	Csütörtök 12.05	Péntek 12.06
tízórai / A	Citromos tea (1;12;) Főtt tojás (3;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.799 g; fehérje 9.307 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.208 g; szénhidrát 38.155 g; telített zsírsav 2.0333 g; zsír 7.641 g; energia 260.75 kcal; energia 1089.93 kJ; koleszterin 135.2 mg;	Gyümölcs tea (12;) Sajtszelet (7;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) Zöldpaprika élelmi rost 2.844 g; fehérje 10.853 g; hozzáadott cukor 9.99 g; só 1.5866 g; szénhidrát 37.35 g; telített zsírsav 4.6725 g; zsír 9.683 g; energia 281.673 kcal; energia 1177.4 kJ; koleszterin 20.2 mg;	Tej (7;) Barack lekvár (12;) Delma margarin (7;) Kenyér félbarna szeletelt (1;6;7;) élelmi rost 2.81 g; fehérje 11.94 g; hozzáadott cukor 10.86 g; só 1.374 g; szénhidrát 49.69 g; telített zsírsav 2.7285 g; zsír 7 g; energia 311.288 kcal; energia 1301.45 kJ; koleszterin 10.6 mg;	Citromos tea (1;12;) Kenőmájás (9;10;) Zsemle, vizes Paning Kft. (1;) élelmi rost 1.864 g; fehérje 8.077 g; hozzáadott cukor 11.189 g; só 1.3375 g; szénhidrát 40.345 g; telített zsírsav 2.6578 g; zsír 5.931 g; energia 249.143 kcal; energia 1041.42 kJ; koleszterin 44.8 mg;	Kakaó (1;5;6;7;8;) Briós (1;3;6;7;) élelmi rost 2.089 g; fehérje 12.4015 g; hozzáadott cukor 15.1349 g; só 0.735355 g; szénhidrát 51.9421 g; telített zsírsav 3.7812 g; zsír 8.07875 g; energia 331.601 kcal; energia 1386.36 kJ; koleszterin 41.45 mg;
ebéd / A	Májgaluskaleves (1;3;7;9;10;12;) Tejbedara (1;7;) Kakaószórás (1;5;6;7;8;) élelmi rost 5.406 g; fehérje 18.073 g; hozzáadott cukor 28.46 g; só 2.254 g; szénhidrát 76.855 g; telített zsírsav 7.287 g; zsír 15.314 g; energia 522.799 kcal; energia 2185.56 kJ; koleszterin 11.056 mg;		Sárgarépa krémleves (1;5;6;7;8;10;12;) Zsemle kocka (1;6;7;) Bácskai rizseshús (1;3;6;7;9;10;12;) Mongolsaláta édesítőszerrel (9;10;12;) élelmi rost 4.677 g; fehérje 15.862 g; só 2.8445 g; szénhidrát 64.667 g; telített zsírsav 6.741 g; zsír 23.422 g; energia 536.516 kcal; energia 2241.16 kJ; koleszterin 34 mg;		Hamis gulyásleves (1;3;6;7;9;10;12;) Négysajtos brokkoliszós (1;5;6;7;8;12;) Főtt penne tészta (1;3;) Mandarin Csoki figura (1;5;6;7;8;) élelmi rost 7.936 g; fehérje 17.705 g; hozzáadott cukor 0 g; só 1.793 g; szénhidrát 83.586 g; telített zsírsav 6.926 g; zsír 22.952 g; energia 617.731 kcal; energia 2581.45 kJ; koleszterin 28.628 mg;
ebéd / OVI		Alföldi leves (1;3;6;7;9;10;12;) Húsgombóc (3;12;) Paradicsomos káposzta (1;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 7.498 g; fehérje 16.663 g; hozzáadott cukor 7.999 g; só 2.421 g; szénhidrát 57.128 g; telített zsírsav 4.529 g; zsír 18.406 g; energia 464.475 kcal; energia 1941.53 kJ; koleszterin 42.05 mg;		Erőleves zöldséggel (1;3;6;7;8;9;10;12;13;) Főtt baromfivirslis (9;10;) Tejfölös burgonyafőzelék (1;7;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 7.09 g; fehérje 17.952 g; só 2.816 g; szénhidrát 51.393 g; telített zsírsav 5.517 g; zsír 21.078 g; energia 471.677 kcal; energia 1971.64 kJ; koleszterin 60.75 mg;	
uzsonna / A	Zala felvágott (9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű rozs zsemle 50g Paning (1;) Kígyóborka (12;) élelmi rost 0.186 g; fehérje 3.48 g; só 0.6065 g; szénhidrát 0.5 g; telített zsírsav 2.4063 g; zsír 7.5 g; energia 83.821 kcal; energia 350.364 kJ; koleszterin 15.2 mg;	Sajtkrémes rúd (1;3;6;7;8;) cukor 0.9 g; élelmi rost 0.75 g; fehérje 4.45 g; só 0.00075 g; szénhidrát 16.15 g; telített zsírsav 3.1 g; zsír 7.55 g; energia 152.5 kcal; energia 639 kJ;	Csirkemell sonka (6;7;9;10;) Delma margarin (7;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) élelmi rost 3.1 g; fehérje 9.65 g; só 1.1444 g; szénhidrát 26.39 g; telített zsírsav 1.2059 g; zsír 4.68 g; energia 187.159 kcal; energia 782.376 kJ; koleszterin 19.6 mg;	Házi citromos halkrém (1;3;4;6;7;8;9;10;12;) Teljes kiőrlésű kenyér (1;) Jégcsapretek élelmi rost 3.182 g; fehérje 7.901 g; hozzáadott cukor 0.023 g; só 1.082 g; szénhidrát 26.32 g; telített zsírsav 1.734 g; zsír 6.146 g; energia 192.911 kcal; energia 806.427 kJ; koleszterin 11.312 mg;	Gyümölcsjoghurt poharas (1;7;) Kifli teljes kiőrlésű (1;6;7;) élelmi rost 6.11485 g; fehérje 10.9301 g; hozzáadott cukor 12.99 g; só 1.04502 g; szénhidrát 46.7256 g; telített zsírsav 3.1989 g; zsír 6.5641 g; energia 292.23 kcal; energia 1221.13 kJ; koleszterin 19.52 mg;

Allergének: 1 - Glutén; 2 - Rákfélék; 3 - Tojás; 4 - Halak; 5 - Földimogyoró; 6 - Szójabab; 7 - Tej, laktóz; 8 - Diófélék (mandula, mogyoró, diófélék, pisztácia); 9 - Zeller; 10 - Mustár; 11 - Szezám; 12 - Kén-dioxid, szulfidok; 13 - Csillagfürt; 14 - Puhatestűek